

MT. Indarti

219 Tips Agar Cepat Hamil



“Tips-tips ini telah terbukti secara medis meningkatkan peluang kehamilan bagi pasutri hingga 97%”

~ dr. Widi Hartono, Sp.OG (Jakarta) ~



elmatara

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

219 Tips Agar Cepat Hamil

New Edition

Penulis : MT INDIARTI

Editor Ahli :

dr. Madya Subanar

dr. Sabrina Elsa, Sp.OG

Lay Out : Hagas

Cover : Candra Coret

Cetakan 1-5 oleh Paradigma Indonesia

Edisi Revisi Cetakan 1 oleh :

ISBN : 978-979-16160-7-2



Penerbit Elmatara

Jl Waru 73 Kav 3 Sambilegi Baru Yogyakarta

Telp 0274-4332287

Anggota IKAPI

HAK CIPTA PADA PENULIS
DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

KATA PENGANTAR

Edisi Baru

Anak merupakan generasi penerus yang dirindukan dan dibanggakan. Ketika terjadi kehamilan, mereka ingin merawat dan menjaga dengan sebaik-baiknya agar si ibu dan janin selalu sehat hingga mendapatkan putra-putri idaman keluarga. Hampir setiap pasangan menginginkan segera memiliki anak sebagai buah hati dan tali pengikat cinta mereka.

Namun sayang sekali, informasi tentang cara meningkatkan kesuburan suami istri, dan cara merawat kehamilan/persalinan masih sangat kurang. Tidak sedikit pasangan yang keliru dalam memutuskan segala sesuatu karena tidak memahami risiko apa yang bakal terjadi. Belum lagi jika ternyata kandungan si ibu mengalami gangguan medis yang berisiko tinggi. Kesalahan atau keterlambatan dalam mengambil tindakan kadangkala berakibat sangat fatal dan menimbulkan trauma di kemudian hari.

Buku ini berisi tips-tips jitu yang akan membantu Anda mencari dan memahami informasi seputar upaya meningkatkan kesuburan suami istri. Dengan membaca buku ini, maka kehamilan, persalinan dan upaya Anda untuk mendapatkan seorang bayi, akan menjadi salah satu peristiwa membahagiakan dalam hidup Anda dan bukannya kecemasan tanpa alasan. Sebuah buku pegangan bagi pasangan suami istri, maupun masyarakat umum untuk memiliki putra-putri sebagai generasi rabbani. Selamat menyongsong si buah hati dan bahagia selalu untuk Anda!

Yogyakarta, 17 September 2017

MT Indiarti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
BAB I	
MENJAGA GAYA HIDUP SEHAT	1
1. Hindarilah Polusi Lingkungan	1
2. Hindari Obat-obatan Tanpa Resep Dokter	2
3. Hindari Penggunaan Radiasi dan Kemoterapi.....	3
4. Jangan Berendam Air Hangat.....	3
5. Mandilah Setiap Hari dengan Air Dingin	4
6. Jangan Sering Memakai Celana Ketat	5
7. Hindari Banyak Duduk	5
8. Menikahlah di Usia Ideal	6
9. Hindari Rokok.....	6
10. Hindari Minum Alkohol	7
11. Olah Raga Secara Teratur	8
12. Hindarilah Berbagai Binatang yang Bervirus	9
13. Jauhi NAPZA	10

14. Jangan Sampai Terkena Tetanus	11
15. Jangan Suka Berpanas-panasan	11
16. Segera Atasi Jika Ada Gangguan Penyakit	12
17. Membiasakan Hidup Bersih.....	12

BAB II

KONSUMSI MAKANAN YANG BAIK	14
18. Lakukan Terapi Nutrisi.....	14
19. Hentikan Diet untuk Sementara	15
20. Makanlah Daun Pegagan	15
21. Kemangi dapat Memperkuat Daya Tahan Sperma.....	16
22. Jambu Biji Merah Sebagai Penyubur Pria.....	17
23. Daun Katuk Pembangkit Vitalitas Pria....	17
24. Makanlah Wortel dan Daunnya	18
25. Konsumsilah Bayam.....	18
26. Semangka Pembangkit Gairah Pria	19
27. Minumlah Temu Hitam.....	19
28. Minumlah Temulawak	20
29. Minum Air Kelapa Meningkatkan Volume Sperma	20
30. Kurangi Lemak	21
31. Kurangi Minum Kopi	22
32. Kurangi Makanan Manis	22
33. Minumlah Teh	23

34. Minumlah Susu.....	24
35. Kurangi Terong	24
36. Kurangi Pare.....	25
37. Konsumsi Tiram Laut.....	25
38. Ubah Pola Makan	26
39. Makanlah Kacang Hijau dan kecambah .	27
40. Lakukanlah Terapi Air.....	28
41. Hindari Makanan yang Mengandung Merkuri	28
42. Hindari Makanan Olahan Instant	29
43. Daging Kambing Bisa Meningkatkan Gairah Pria.....	29
44. Makanlah Cokelat.....	30
45. Makanlah Alpukat.....	30
46. Banyak Makan Rempah-rempah.....	31
47. Minumlah Gingseng.....	32
48. Minumlah Jahe dan Lengkuas	32
49. Konsumsiilah Bubuk Kayu Manis.....	33
50. Konsumsiilah Madu	33
51. Konsumsiilah Daun Sledri	34
52. Perbanyak Makan pisang.....	34
53. Konsumsiilah Pasak Bumi dan..... Purwoceng	35
54. Konsumsiilah Teratai.....	35
55. Konsumsiilah Es Krim.....	36
56. Konsumsiilah Pucuk Bunga Kurma	37
57. Konsumsiilah Banyak Protein Nabati	37

58. Konsumsilah Banyak Gandum.....	38
59. Konsumsilah Banyak Sayuran	38
60. Kurangilah Konsumsi Roti dan Minuman Bersoda	39
61. Minumlah Obat Herbal	39
62. Cermati Obat Antibiotika yang Anda Minum	40
63. Makanlah Asparagus	41

BAB III

JAGA STAMINA TUBUH 42

64. Hindari Bekerja Sampai Lelah	42
65. Tambal Gigi Anda dengan Bahan Aman	43
66. Hindarilah Keguguran Untuk Kedua Kalinya	43
67. Jangan Terlalu Sering Menggunakan Lap top.....	44
68. Berat Badan Ternyata pengaruhi kesuburan	44
69. Usia Pengaruhi Kesuburan	45
70. Ikutlah Yoga.....	46
71. Berjalanlah 30 Menit Per Hari	47
72. Tinggalkanlah Depresi.....	47
73. Manfaatkan Terapi Akunpuntur	48
74. Basmi Keputihan	48
75. Basmi Jamur	49
76. Jangan Pakai Panty Liner.....	49

77. Jangan Lupa Sterilkan Kemaluan Anda..	50
78. Jangan Konsumsi Obat Antihistamin	50

BAB IV

HUBUNGAN SEKSUAL	51
79. Telitilah Penetrasi Anda	51
80. Jangan Sering Masturbasi	52
81. Telitilah Kalender Seksual Anda	52
82. Perhatikan Perubahan Pada Lendir Leher Rahim	53
83. Cobalah Strip Deteksi Ovulasi	53
84. Berhentilah Menggunakan Alat Kontrasepsi	54
85. Lakukan Hubungan Dalam Siklus Ovulasi	54
86. Cari Tahu BBT	55
87. Cari Tahu Perubahan Mucus	56
88. Cari Tahu Siklus Haid Anda	57
89. Pilihlah Posisi yang Menguntungkan	57
90. Berhubungan minimal 2-3 x seminggu ..	58
91. Jangan Berhubungan Saat Masa Tidak Subur	59
92. Berhubungan Sesering Mungkin	59
93. Anda harus Rajin Mandi	60
94. Jangan Gunakan Pelumas	61
95. Jangan Oral Seks	61

96. Lakukan Saat Waktu Terbaik Untuk konsepsi	62
97. Perbaiki Frekuensi Hubungan Seksual ...	62
98. Nikmatilah Saat Intercourse.....	63
99. Perhatikan Hubungan Seksual Anda.....	64
100. Jangan Banyak Bergerak Setelah Intercouse	64
101. Hindari Menggunakan Pembersih Vagina Setelah Berhubungan	65
102. Perhatikan Sensivitas Wanita	65
103. Gunakan Termometer Untuk Alat.....	66
Pencatat Kesuburan	66
104. Hati-hati Memilih Alat Kontrasepsi.....	67
105. Hati-hati Jika Anda Sulit Bereksi.....	67
106. Hati-hati Dengan Ejakulasi Dini	68
107. Hati-hati Dengan Ejakulasi Terhambat ...	68
108. Hati-hati Dengan Ejakulasi Retrograde...	69
109. Hati-hati Dengan Dispareunia	69
110. Hati-hati Dengan Vaginismus	70
111. Apakah Anda Mempunyai Infeksi?	70
112. Jangan Samapi Anda Terkena Gangguan Hormon.....	71
113. Jangan Sampai Buah Pelir Anda Terbentur	71
114. Pasangan Harus Tahu Bagaimana	71
Merangsang Wanita	72

BAB V

MINUMLAH OBAT PERANGSANG

KEHAMILAN	73
115. Konsumsi L-Arginin Untuk Pria	73
116. Konsumsi Koenzim Q10 Untuk Pria	74
117. Minumlah L- Carnitine	74
118. Konsumsi Selenium	75
119. Konsumsi Asam Lemak Omega 3 dan 6 .	75
120. Jauhi Xenoestrogen.....	76
121. Konsumsi Vitamin A.....	76
122. Konsumsi Vitamin E.....	77
123. Konsumsi Vitamin B	78
124. Konsumsi Vitamin C	79
125. Perbanyak Asupan Mangan dan Magnesium	79
126. Konsumsi Asam Folat.....	80
127. Konsumsi Zat Besi.....	80
128. Konsumsi Zat Seng	81

BAB VI

KUNJUNGI DOKTER DENGAN TERATUR.....	82
129. Lakukan Vaksinasi MMR Pra-Kehamilan	82
130. Lakukan Vaksinasi TT Pra-Kehamilan....	83
131. Lakukan Vaksinasi Hepatitis Pra-Kehamilan	83

132. Anda Perlu Memeriksa Fisik Anda ...	84
133. Anda Perlu Mengecek Darah Anda.....	85
134. Lakukan Pre-pregnancy Check Up.....	85
135. Mengecek Riwayat Keluarga	86
136. Memeriksa Kondisi Kesehatan Pasangan	87
137. Apa Obat- obatan yang Sering Anda gunakan?.....	87
138. Pemeriksaan dengan USG Jika Diperlukan	88
139. Memeriksa Kesuburan.....	88
140. Memeriksa Kondisi Suami	89
141. Konsultasi Mengenai Kehidupan Seksual.....	89
142. Analisa Sperma	90

BAB VII

SIAPKAN PSIKOLOGIS ANDA.....	91
143. Janganlah Anda Menunda Kehamilan ...	91
144. Hindari Stres	92
145. Hiduplah Secara Seimbang.....	92
146. Lakukan Meditasi	93
147. Berpikir Realistis	93
148. Jangan Pikirkan Karier Anda.....	94
149. Jangan Takut Penampilan Anda Berubah	94
150. Jangan Takut Jika Anda Tidak Bisa	95
Memberi Kebutuhan Bayi	95
151. Jangan Tambah Beban Psikis Anda.....	95

152. Janganlah Anda Kurang Tidur	96
153. Cobalah Rileks.....	96
154. Jaga Kesehatan Anda	97
155. Ciptakan Selalu Suasana Romantis	97
156. Ciptakan Selalu Suasana Lingkungan	98
yang Nyaman.....	98
157. Ciptakan Selalu Suasana Diinginkan dan Dicintai	99
158. Persiapkan Mental	100
159. Hindari Cerita yang Menyeramkan.....	100
160. Persiapkan Biaya	101
161. Kurangi Kebiasaan Buruk.....	101
162. Jangan Takut Hamil	102

BAB VII

CARA MEMPEROLEH ANAK BERJENIS

KELAMIN PEREMPUAN..... 103

163. Anda Perlu Menciptakan Suasana Vagina Asam	103
164. Lakukanlah Senggama Sebelum Haid	104
165. Anda Harus Menghindari Jangan Sampai Isteri Berogasme.....	105
166. Harus Ada Penetrasi Pendek	105
167. Makan Makanan yang Mengandung Asam	106

168. Makananlah Makanan yang Mengandung Alkaline	107
169. Kurangi Jumlah Sperma	107
170. 1Menjaga Suhu Tubuh Di Daerah Genital	108
171. Hentikan Penggunaan Alat Kontrasepsi Apapun	109
172. Perhatikan Hari Subur Dengan	109
Sungguh-sungguh	109
173. Ukur Ovulasi Dengan Alat Tes.....	110
174. Jangan Lakukan Perjalanan Jauh.....	110
175. Perhatikan Setelah Intercouse.....	111
176. Jagalah Kebersihan	111
177. Anda Harus Selalu Dapat Meningkatkan Kualitas Sperma.....	112
178. Perhatikan Pengaruh Faktor Lingkungan	113
179. Janganlah Anda Tegang.....	113
180. Hati-hati Dengan Buah Zakar Anda.....	114
181. Hindari Berbagai Penyakit	114
182. Cukup Istirahatlah.....	115
183. Perhatikan Suhu Testis.....	115
184. Hindari Obat Berbahaya.....	116
185. Lakukan Dengan Tenang	117
186. Lakukan Di Saat yang Tepat.....	117

187. Lakukan Dengan Wajar.....	118
188. Jaga Kondisi Fisik dan Psikis Anda.....	118

BAB IX

MEMPEROLEH ANAK BERJENIS KELAMIN

LAKI-LAKI 119

189. Anda Perlu Melakukan Larutan Garam Soda	119
190. Lakukan Menjelang Masa Ovulasi.....	120
191. Perhatikan Orgasme Isteri	121
192. Lakukan Dengan Posisi Knee Chest	122
193. Perhatikan Penetrasi	123
194. Perhatikan Jumlah Sperma Anda.....	123

BAB X

JALAN TERAKHIR 125

195. Lakukan Bayi Tabung	125
196. Lakukan Inseminasi Buatan.....	126
197. Coba Teknik GIFT.....	127
198. Coba Teknik IVF	128
199. Teknik ZIFT	128
200. Teknik ICSI	129
201. Adopsilah Bayi	129

BAB XI

UPAYA-UPAYA SPIRITUAL	131
202. Jauhi Makanan Haram.....	132
203. Bernadzar atau Berjanji dengan Tuhan...	134
204. Nadzarnya Hannah Bunda Siti Maryam	135
205. Tuntunan Hubungan Suami Istri.....	136
206. Doa Nabi Zakaria as	137
207. Berwasilah kepada Waliyullah.....	139
208. Datanglah ke Ulama	140
209. Sedekah Membuat Doa Mudah Terkabul	141
210. Menjadi Orang Tua yang Shalih- Shalihah.....	142
211. Jangan Lepas Kainmu	143
212. Khasiat Rumput Fatimah.....	144
213. Khasiat Kurma Hijau	145
214. Doa Nabi Ibrahim	146
215. Berdoa di Depan Ka'bah.....	148
216. Susuilah Anak Sebelumnya.....	149
217. Niatlah Secara Benar dalam Pembatasan Kandungan	149
218. Ikhlaslah Apapun Takdir Tuhan	151
219. Doa Al Qur'an Mohon Keturunan.....	152
DAFTAR PUSTAKA	155

BAB I

MENJAGA GAYA HIDUP SEHAT

1

Hindarilah Polusi Lingkungan

Kualitas lingkungan hidup mempengaruhi kesuburan. Hasil pembakaran tak sempurna dari bahan bakar bensin dan batu bara menghasilkan senyawa yang disebut PAH atau *Polycyclic Aromatic Hydrocarbons*. Zat toksin ini dilepaskan ke udara, tanah, dan air.

Dalam 100 tahun terakhir ini, kesuburan pria semakin menurun akibat lingkungan berpolusidan PAH. Pria yang banyak terpapar PAH memiliki resiko ketidaksuburan sampai 53% dari pria yang terkena PAH sedikit saja. Hasil ini didapat setelah uji residu

PAH pada tes urin 786 orang pria dengan masalah kesuburan. Oleh karena itu, jika Anda tinggal di lingkungan alam yang kurang ramah, perlu dipertimbangkan kembali.

2

Hindari Obat-obatan Tanpa Resep Dokter

Setiap obat-obatan mempunyai efek samping yang berbeda-beda. Ada obat yang menimbulkan hasrat seksual menjadi tidak bergairah. Untuk itu hati-hatilah dalam penggunaan obat-obatan yang beredar bebas bebas.

Jika ingin aman Anda perlu berkonsultasi dengan dokter jika Anda akan menggunakan obat-obat yang terjual bebas tanpa resep. Lebih baik lagi, jika Anda mampu mengurangi penggunaan obat-obatan kimia. Mencegah dan meningkatkan stamina tubuh lebih baik daripada mengobati.

3

Hindari Penggunaan Radiasi dan Kemoterapi

Radiasi dan kemoterapi berpengaruh terhadap kesuburan. Penggunaan radiasi dan kemoterapi biasanya untuk pengobatan kanker. Apa sebenarnya efek samping penggunaan radiasi dan kemoterapi? Efek samping radiasi dan kemoterapi ternyata membuat panas dalam tubuh. Sedangkan sperma akan mati jika kepanasan. Dengan begitu maka bisa jadi kuantitas sperma akan berkurang jika laki-laki terlalu banyak menggunakan terapi radiasi.

4

Jangan Berendam Air Hangat

Jika suami terbiasa mandi sauna maka tidak ada salahnya jika Anda meminta suami untuk menguranginya. Terbukti secara medis, produksi sperma

seorang lelaki yang terlalu sering mandi air hangat menjadi jauh berkurang. Kualitas sperma pun menurun sehingga secara tidak langsung akan tidak berfungsi dengan baik dalam melakukan pembuahan.

5

Mandilah Setiap Hari dengan Air Dingin

Mandi air dingin dalam kondisi badan sehat sangat menyegarkan. Suasana testis menjadi kondusif untuk memproduksi sperma berkualitas. Maka untuk meningkatkan kesuburan Anda, usahakan mandi dengan air dingin setiap hari. Suhu testis yang sejuk membantu untuk memproduksi sperma yang sehat. Idealnya lebih dingin dari suhu normal tubuh. Itulah hikmah kenapa buah zakar yang di dalamnya terdapat testis diciptakan menggantung di luar tubuh pria. Hindari mandi uap atau berendam air panas untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas sperma.

6

Jangan Sering Memakai Celana Ketat

Hindarilah memakai celana ketat terlalu lama sebab akan menyebabkan panas tubuh meningkat. Jika suami terbiasa mengenakan celana ketat, tidak ada salahnya jika Anda meminta suami untuk menggantinya dengan celana dalam yang lebih longgar (bokser). Tujuannya agar kemampuan testis dalam mengatur suhu (mengurangi panas) tidak terhambat. Celana jeans ketat juga dapat menyebabkan testis terganggu dan sejumlah 5% berakibat tidak langsung pada kemandulan.

7

Hindari Banyak Duduk

Duduk terlalu lama juga akan membuat testis lebih cepat panas. Jika suami Anda kerja di depan komputer, sopir, maka usahakan sering berdiri dan usahakan jangan terlalu lama duduk. Hal ini tentu saja bertujuan supaya testis dalam dapat mengurangi panas.

8

Menikahlah di Usia Ideal

Secara biologis dan sosial, menikah di usia ideal adalah 20-25 tahun. Usia aman untuk hamil adalah 20-35. Jika melebihi 35 tahun, resiko kehamilan dan kelahiran akan lebih tinggi. Memang, tak semua orang beresiko tinggi, tetapi secara rata-rata, kehamilan di atas 35 tahun tergolong kehamilan resiko tinggi. Sebab semakin tinggi batang usia Anda akan semakin sulit mempunyai keturunan. Sebab kualitas sperma dan telur akan semakin menurun sebanding dengan usia Anda.

9

Hindari Rokok

Mengapa Anda tidak boleh merokok? Sebab merokok aktif dan pasif untuk seorang laki-laki dapat menurunkan kualitas sperma. Kemudian apakah merokok dapat mempengaruhi kehamilan? Jawaban tentu

ya, merokok dapat mempengaruhi kehamilan. Mengapa? Sebab merokok dapat memacu kecepatan denyut jantung, menaikkan tekanan darah, dan menekan sistem syaraf.

Hal ini tidak hanya mempengaruhi janin, namun juga menyebabkan berbagai komplikasi pada sang ibu. Penelitian baru-baru ini menyebutkan bahwa merokok pada saat mengandung dapat menyebabkan abnormal atau ketidaknormalan genetik, seperti bibir sumbing, masalah pada pencernaan dan usus, ketidaknormalan pada mata, kuping dan sumsum tulang belakang.

10

Hindari Minum Alkohol

Meminum alkohol tentu tidak baik bagi kesehatan. Apalagi bagi Anda yang ingin mempunyai bayi atau Anda sedang mengandung. Efek negatif dari minum alkohol adalah berpengaruh pada kesuburan ibu. Begitu pula pada sang ayah. Alkohol dapat berpotensi mengganggu perkembangan sperma yang normal dan kadar hormon. Racun dalam alkohol da-

pat merusak sel-sel sperma di testis, mempengaruhi ukuran testis dan menyebabkan peningkatan sperma berbentuk normal. Itu semua tentu berdampak pada kesuburan. Bisa jadi peminum berat akan ada kemungkinan mengalami disfungsi ereksi dan tidak dapat memiliki hubungan seksual yang sukses. Hal ini juga akan mempengaruhi efek sekunder pada kesuburan. Untuk itu jika seorang pria mengalami jumlah sperma rendah, ia harus menahan diri dari minum selama paling sedikit tiga bulan.

11

Olah Raga Secara Teratur

Mengapa olah raga dapat membuat Anda lebih subur? Sebab ada riset baru yang memperlihatkan bahwa kebugaran fisik juga bermanfaat untuk kesehatan seksual. Olahraga dapat dianggap sebagai latihan seks bagi pria maupun wanita. Bagi pria ternyata olah raga dapat menurunkan resiko terjadinya impotensi. Mengapa olah raga dapat menurunkan resiko terjadinya impotensi? Karena dengan olahraga akan memperbaiki aliran darah menuju daerah genital.

Latihan kebugaran juga dapat memperbaiki fungsi seksual seorang wanita dengan cara yang sama.

12

Hindarilah Berbagai Binatang yang Bervirus

Binatang yang paling menakutkan adalah kucing, tikus, dan sejenis unggas. Namun yang paling berbahaya adalah kucing karena memiliki virus toksoplasma. Mengapa kucing yang memiliki virus toksoplasma sangat membahayakan wanita yang ingin memiliki bayi? Sebab wanita hamil yang terinfeksi virus toksoplasma bisa mengalami keguguran, melahirkan bayi cacat, prematur, serta meninggal.

Lalu apakah semua kucing membawa virus ini? Tentu saja tidak, namun untuk membedakan kucing yang satu dengan yang lain sangatlah sulit. Penularan virus ini melalui daging yang kurang matang atau bisa pula melalui kotoran kucing. Yang paling bahaya adalah Ibu yang terinfeksi virus ini biasanya tidak merasakan gejala apapun. Kalaupun ada, hanya berupa demam biasa dan pembesaran kelenjar ge-